

中年期女性のライフイベント — 配偶者との死別を中心に —

東京都老人総合研究所 河合 千恵子

人生を生きてゆく過程で様々な出来事に遭遇しますが、その中で私たちの生活や環境に影響力を持つ出来事のことをライフイベントと呼んでいます。東京都老人総合研究所では、1991年から2000年まで、50歳から74歳までの男女3097名を対象に10年間にわたる縦断研究を実施し、その中で中年期から高年期にかけて経験するライフイベントと心の健康との関連について検討しています。

検討した37個のライフイベントについては、中年期女性のほうが高年期女性よりも体験率が高いことが示されました。特に「子どもの結婚」「孫の誕生」「子どもとの別居」「自分の昇進」「自分の再就職等」など、良いライフイベントと分類されたイベントをより多く経験していました。それに対して、高年期女性は自分や家族の「大病、おおけが」や配偶者や親しい友人との「死別」など悪いと評価されたライフイベントを多く経験していました。そして悪いライフイベントを経験した女性は心の健康状態が良くないことがわかりました。

中年期女性のみが経験するライフイベントとして「閉経」がありますが、概して冷静に受け止められていました。最後の子どもが巣立つことによって経験する「空の巣」も中年期に経験することが多いイベントですが、悪いと評価した女性はわずかで、その場合には親子関係や心の健康に問題がありました。「孫の誕生」は中年期だけでなく高年期にも多く経験されていましたが、孫が生まれると活力が増し、子どもとの関係がより緊密なものになっていくようです。

「配偶者との死別」は70～74歳が経験のピークですが、中年期で経験するとその衝撃は一層大きなものになります。配偶者との死別を経験した女性は心の健康状態が悪いのですが、病状が悪かったなどでその死を前もって予想していたような場合には、死別後の回復が早い傾向があります。いつになったら悲しみから立ち直れるのかについては個人差がありますが、だいたい3年くらいが目安となるようです。

悪いライフイベントに遭遇すると、つらい体験から立ち直ろうと、様々な行動をしますが、却ってよくない行動もあります。適切な対処行動をとることが大切です。